

УДК 796.29

DOI: 10.25688/2076-9091.2024.55.3.10

Елена Петровна Коротцова^{1, 2},
Александр Сергеевич Махов³

¹ Спортивная школа паралимпийского резерва,
Владимир, Россия

² Владимирский государственный университет
им. Александра Григорьевича
и Николая Григорьевича Столетовых,
Владимир, Россия

³ Государственный университет управления,
Москва, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА 6–11 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлен личный практический опыт тренеров по мини-футболу, работающих с детьми с синдромом Дауна. Подвижные игры рассматриваются как основное средство развития двигательных навыков, мышления и памяти, коммуникативных способностей у детей с синдромом Дауна младшего возраста. Практический опыт, метод педагогического наблюдения и опрос специалистов доказывают, что включение подвижных игр в процесс учебно-тренировочных занятий — одно из основ подготовки футболистов с синдромом Дауна на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: синдром Дауна, подвижная игра, футбол, адаптивное физическое воспитание

UDC 796.29

DOI: 10.25688/2076-9091.2024.55.3.10

Elena Petrovna Korottsova^{1, 2},
Alexander Sergeevich Makhov³

¹ Sports school of the Paralympic reserve,
Vladimir, Russia

² Vladimir State University named after Alexander Grigoryevich
and Nikolai Grigoryevich Stoletov,
Vladimir, Russia

³ State University of Management,
Moscow, Russia

OUTDOOR GAMES AS THE BASIS FOR THE PREPARATION OF FOOTBALL PLAYER WITH DOWN SYNDROME 6–11 YEARS

Abstract. The article presents the personal practical experience of mini-football coaches working with children with Down syndrome. Outdoor games are considered as the main

means of developing motor skills, thinking and memory, and communication abilities in young children with Down syndrome. Practical experience, the method of pedagogical observation and a survey of specialists prove that the inclusion of outdoor games in the process of training sessions is one of the foundations of training football players with Down syndrome at the initial stage of training.

Keywords: Down syndrome, outdoor play, football, adaptive physical education

Введение

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью совершенствования тренировочного процесса с детьми с синдромом Дауна младшего возраста на этапе начального обучения и формирования навыков, необходимых для дальнейших командных взаимодействий на площадке игры в футбол.

Игра — ведущий вид деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она формирует основные социальные, двигательные и бытовые навыки, мышление, память, внимание и другие психические функции. Игра способствует стабильности психоэмоциональной сферы, развитию морально-волевых качеств, то есть формирует личность ребенка [2].

Подвижные игры применяются в условиях учебного процесса на занятиях физической культурой в образовательных и спортивных организациях, оздоровительных лагерях отдыха и культурно-досуговых центрах.

Особое место подвижные игры занимают в работе с детьми с особенностями развития [1–3]. Подвижные игры в системе адаптивного физического воспитания детей с ментальными нарушениями рассматривали Л. В. Шапкова, С. П. Евсеев, А. С. Махов, С. Ю. Максимова.

Ценность игры для детей с синдромом Дауна заключается в интеграции моторного, психоэмоционального и интеллектуального развития. По утверждению Л. В. Шапковой, смена игровых ситуаций способствует подвижности нервных процессов, скорости реакции, реализации нестандартных действий на площадке. Активное участие в подвижных играх дает возможность детям по-настоящему, непосредственно переживать все события игровой ситуации, процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, ощущениями и эмоциями [2].

Социально значимый проект «Мини-футбол для детей с синдромом Дауна», направленный на социальную реабилитацию и физическое развитие детей и подростков с синдромом Дауна, появился в России в 2015 году. Первые занятия были организованы благотворительным фондом «Синдром любви» и прошли в Москве под руководством доктора педагогических наук, специалиста в области адаптивного спорта А. С. Махова. Это один из успешных проектов для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Позднее спортивные группы по мини-футболу появились в разных городах России: дети и взрослые с дополнительной хромосомой получили возможность регулярно тренироваться и участвовать в соревнованиях среди спортсменов своего класса годности ИН-2 (синдром Дауна).

Несмотря на выпуск научно-методических пособий «Настольная книга тренера по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна» (коллектив авторов под научным руководством А. С. Махова) [5] и «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна» (авторы А. С. Махов и М. Б. Зубенко) [4], тренерский состав испытывает недостаток практического опыта в работе с детьми младшего возраста. Это приводит к пробелу в построении непрерывного, последовательного, системного учебно-тренировочного процесса в подготовке спортсменов-футболистов с синдромом Дауна.

Часто работа с детьми 6–11 лет вызывает у тренера чувство растерянности, так как ребятам свойственно выпадать из тренировочного процесса, отвлекаться, не выполнять требований старшего, не соблюдать правила игры.

Дети с синдромом Дауна обладают малым объемом оперативной памяти, с трудом запоминают информацию [5]. Игра в футбол строится на командных взаимодействиях, способности понимать партнера, коммуницировать на поле и за пределами площадки. И в этом случае тренер сталкивается со сложной задачей — объединить юных игроков в единый коллектив.

Сегодня лишь в нескольких городах России созданы группы по мини-футболу для детей от 6 лет. Работая с детьми этой возрастной категории, мы стараемся развивать у них память, речь, логическое мышление, умение работать в команде. Нам важно сформировать у них мотивацию к дальнейшим занятиям футболом. Переходя в старшее звено, ребенок будет готов взаимодействовать с другими игроками на площадке, начнет быстрее усваивать учебный материал, следовать установленным правилам.

Нашей задачей является не только активное включение уже известных подвижных игр в тренировочный процесс, но и их адаптация к особенностям мышления ребенка, его двигательным и психоэмоциональным возможностям.

Важно не просто играть, но и двигаться в сторону формирования навыков, необходимых для игры в футбол.

Материалы и методы исследования

Целью настоящего исследования является создание модели проведения тренировочных занятий по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна 6–11 лет с регулярным включением подвижных игр и адаптации игровой деятельности к существующим условиям.

Подвижная игра является обязательным условием организации регулярного учебно-тренировочного процесса. Сюжетно-ролевые подвижные игры применяются в условиях тренировочного занятия совместно с основными средствами физической культуры: общеразвивающими и специальными физическими упражнениями. Также происходит постепенное изменение правил и условий, искусственно создается вариативность в игровом процессе, формируется адаптация игровых ситуаций под особенности ребенка.

Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) провести анализ содержания подвижных игр и определить среди них наиболее подходящие для применения в работе с детьми с синдромом Дауна младшего возраста, учитывая психофизиологические особенности ребенка с хромосомной аномалией развития, возрастные границы, физические и социальные навыки;
- 2) включить подвижные игры в структуру и содержание учебно-тренировочного процесса по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна 6–11 лет;
- 3) адаптировать условия проведения и правила игры для детей с дополнительной хромосомой.

Настоящее исследование проводилось в условиях непрерывного учебно-тренировочного процесса в течение учебного года (с сентября 2023 г. по май 2024 г.) в Москве. В исследовании приняли участие дети с синдромом Дауна в возрасте от 6 до 11 лет, занимающиеся мини-футболом. Всего в исследовании приняли участие 23 ребенка с синдромом Дауна — подопечные благотворительного фонда «Синдром любви».

Учебно-тренировочные занятия проходили для детей младшей возрастной группы два раза в неделю по 60 минут. Одно занятие в неделю было посвящено опробованию, изучению подвижной игры или закреплению игрового навыка, усложнению правил, созданию новых игровых ситуаций. Содержание тренировочного процесса с включением подвижных игр было направлено не только на развитие физических качеств, но и на формирование коммуникативных способностей, поддержание дисциплины и скорейшее усвоение учебного материала.

Исследование осуществлялось при личном участии авторов.

Первый этап позволил обобщить и систематизировать знания и опыт коллег, работающих не только с детьми с особенностями развития, но и с детьми дошкольного и младшего школьного возраста без отклонений в состоянии здоровья, юными спортсменами частных футбольных организаций и спортивных школ. Был проведен анализ научно-методической литературы по вопросам исследования [1, 2, 5].

На втором этапе (первое полугодие) осуществлялся подбор подвижных игр и включение их в программу тренировочных занятий. Проводилось педагогическое наблюдение.

На третьем этапе (второе полугодие) ранее изученные игры были приближены к условиям игры в футбол: использовались соответствующие экипировка и инвентарь; осуществлялось разделение игроков на две команды; применялась смена игровых ситуаций, позволяющая мыслить вариативно, как на футбольном поле. Подбирались новые методические приемы, был проведен опрос тренеров.

Основными методами исследования являются педагогическое наблюдение, беседа и анкетирование (опрос тренеров).

Педагогическое наблюдение характеризовалось изучением особенностей организации тренировочных занятий с включением подвижных игр как одного

из способов эффективного развития мини-футбола с детьми младшего возраста; изучением опыта регионов в развитии мини-футбола с детьми с синдромом Дауна.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях тренировочных занятий. В ходе него были выявлены особенности организации и построения тренировочных занятий, отмечены ответные реакции детей на предложенные условия новой игровой деятельности и связанные с ней задания. Учитывались возможные ошибки в структуре и содержании занятий: снижение моторной плотности, отсутствие интереса у детей, вовлеченность в игру недостаточного количества участников, трудности с пониманием правил игры, сложности в запоминании действий.

Беседы проводились с родителями юных спортсменов с синдромом Дауна с целью определить настроение ребенка до и после тренировки, выявить развитие социальных и коммуникативных навыков: наличие новых речевых фраз, умение средствами игры контактировать с другими детьми.

Опрос тренеров проводился с целью выявления особенностей построения занятий, недостатков организации и эффективности тренировочного процесса с включением подвижных игр в программу тренировок.

В исследовании принимали участие 11 специалистов из Москвы, Санкт-Петербурга, Московской и Владимирской областей, Республики Башкортостан, Красноярского края. Тренерам-преподавателям было предложено ответить на шесть вопросов нашей анкеты:

1. Осуществляете ли Вы спортивную подготовку детей с синдромом Дауна 6–11 лет?

2. Какие основные профессиональные трудности Вы испытываете при организации занятий?

3. Включаете ли Вы в содержание тренировочного процесса сюжетно-ролевые подвижные игры?

4. Как часто Вы проводите подвижные игры в условиях тренировочных занятий?

5. Какие Вы видите недостатки в организации и проведении занятий по мини-футболу с одновременным включением подвижных игр?

6. Эффективно ли включение подвижных игр для детей с синдромом Дауна 6–11 лет на занятиях мини-футболом?

Тренерам были предложены игры, часто применяемые нами на занятиях. Приведем примеры некоторых из них:

«Хвостики» — подвижная игра для развития скорости и ловкости. У каждого ребенка — «хвостик»: используем часть футбольной экипировки — тренировочные жилеты. Задача каждого участника игры — догнать соперника и забрать «хвостик». Победит тот, кто соберет большее количество «хвостиков». Адаптация игры: 1) сохранить свой «хвостик»; 2) собрать «хвостики» определенного цвета; 3) выдать «хвостики» лишь некоторым игрокам, определив убегающих и догоняющих; 4) играть команда на команду.

«Космонавты» — игра для развития скоростных качеств, ловкости, речи, логического мышления, памяти. Инвентарь: обручи. Участники образуют круг, двигаются по часовой стрелке или против нее, держась за руки. Произносят слова вместе с тренером: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим — на такую полетим. Но в игре один секрет — опоздавшим места нет». После завершения слов, участники игры должны успеть занять место в «ракете» — обруче. С каждым повтором количество «ракет» уменьшается (обручи убираются) — «полететь в космос удастся только самым быстрым и ловким космонавтам». В конце игры остается одна или две «ракеты». Адаптация игры: 1) по окончании слов использовать звуковой сигнал; 2) менять расположение «ракет», формируя вариативность мышления; 3) использовать цветовые решения (фишки, тренировочные жилеты), разделив игроков на команды по цветовому обозначению.

«Передал – садись» — игра для формирования навыка игры головой, развития ловкости и точности движений. Водящий передает мяч первому участнику игры. Ребенок выполняет обратную передачу серединой лба и принимает положение упор присев. Поочередно действия повторяют все участники игры. Играть можно в колонне, шеренге, с построением в круг. Игру можно включить в соревнования — эстафеты. Игра наиболее доступна для детей 10–11 лет и имеет продолжение в старшей группе: увеличивается расстояние для осуществления передачи; водящего может заменить один из участников (например, вратарь команды).

«Кладоискатели». Задача участников — собрать фишки («монетки»), разбросанные на полу. Эта игра — для развития скоростных качеств, периферического зрения, быстроты и вариативности мышления. Варианты игры могут быть самыми разнообразными и зависят от возраста детей, знания цветов, уровня их интеллектуально развития. Выполнив ускорение, участник игры поочередно собирает по одной фишке и приносит тренеру (навыки челночного бега). Задача — собрать как можно больше фишек. Адаптация игры: разделение участников на команды, каждая команда должна собрать «монетки» определенного цвета. По ходу игры тренер может менять цвет фишек для каждой команды. Цвет фишки может совпадать с цветом тренировочного жилета участников игры (дети переносят их к воротам команды соперника).

«Попади в футболиста» — игра для тренировки навыков передачи мяча. Участники строятся в круг. Водящий занимает место в центре круга. Игроки передают мяч друг другу стопой ноги, пытаясь попасть в участника в центре. Водящий старается увернуться от мяча.

«Успей выбрать цвет» — игра проводится в конце занятия. Участники делятся на пары или тройки, садятся на пол напротив друг друга. Перед игроками — фишки разных цветов, точно такие же — у тренера. Задача игрока — первым успеть поднять фишку заданного цвета. Адаптация игры: 1) тренер показывает фишку и озвучивает голосом цвет; 2) тренер озвучивает цвет голосом без показа; 3) тренер показывает фишку игрокам без озвучивания голосом; 4) тренер меняет свое местоположение в зале.

«Совушка» — сюжетно-ролевая подвижная игра. В роли водящего — Совушки — выступает тренер или один из детей. По команде «День!» игроки выполняют различные двигательные действия, подражают движениям животных. По команде «Ночь!» «лесные жители» замирают в одном положении. Совушка определяет «тех, кто не спит».

Для детей старшего возраста и наиболее подготовленных организуются и проводятся игры «Пустое место», «Невод», «Бездомный заяц».

Хорошо зарекомендовали себя игры на развитие внимания: «Карлики – великаны», «Капуста – редиска», «Красный, желтый, зеленый». Эти игры легко адаптировать под возрастные и интеллектуальные особенности ребенка: от момента, когда тренер сам показывает правильный вариант действия, до момента, когда подается команда голосом без наглядного показа. В дальнейшем тренер выполняет неверные действия — дети сами исправляют ошибку.

Результаты исследования

В ходе наблюдения за проведением занятий с включением подвижных игр мы отметили необходимые условия для проведения занятий, определили требования к специалистам, критерии выбора игры.

Подготовка к организации подвижной игры начинается с ее выбора. Выбор игры зависит от цели и задач тренировочного занятия, количества участников, условий и места проведения. Детям с синдромом Дауна важно «подать» игру, задать тон и настроение. Тренеру необходимо быть включенным в игровой процесс от начала игры (объяснения правил) и до ее завершения (оценки каждого участника и команды в целом).

На первом этапе обучения важно несколько раз повторить название игры, представить сюжет — дети с ментальными особенностями легко перевоплощаются в героев игры; определить роли играющих, обозначить границы и правила, отметить наиболее старательных детей, не нарушающих правил игры.

Не следует перенасыщать занятие играми, особенно ранее неизученными. Игры высокой интенсивности применяются в середине занятия. В начале тренировки можно провести короткую игру в шеренге с элементами логоритмики, музыкального сопровождения [3]. Для снижения эмоциональной и физической нагрузки, в перерыве между изучением новых двигательных действий рекомендуются игры на развитие внимания — они стабилизируют эмоциональный фон, помогают избежать простоев, подготовить необходимый инвентарь для дальнейшей работы, настроиться на выполнение последующих задач.

Правила игры и методические рекомендации должны быть лаконично сформулированы, фразы — емкими и четкими, речь — эмоционально окрашена; важные моменты игры нужно подчеркнуть голосом (громче, тише и т. д.). Особое внимание следует уделить количеству тренеров или волонтеров на занятии — детям понадобится помощь в игре, детальный наглядный показ.

Дети с синдромом Дауна хорошо действуют по подражанию, образцу действий и движений [5].

Усложнение игры происходит постепенно в соответствии с пониманием материала и поставленной цели [1]. Правила игры часто упрощены, задачи сокращены до минимума. Не следует сразу создавать множество границ, но важно обозначить их яркими предметами большого размера. Ребенку с синдромом Дауна младшего возраста сложно сориентироваться в пределах «от точки до точки», «от линии до линии», гораздо проще — «от ворот до ворот», «от тренера до тренера».

Необходимо отметить ведущую роль тренера в организации подвижных игр для детей с особенностями развития. Тренер исполняет роль первого водящего, является непосредственным участником игрового процесса, поддерживает сюжетно-ролевую линию, контролирует дисциплину и выполнение правил игры, гибко выстраивает процесс обучения.

В беседах с родителями были отмечены положительные тенденции в развитии речи (самостоятельное воспроизведение игровых речитативов) и социальных навыков: 15 родителей отметили, что ребенок охотнее стал включаться в игровую деятельность со сверстниками. Все родители отметили «хорошее, радостное настроение» после тренировок.

Опрос тренеров подтверждает значимость и эффективность подвижных игр с сюжетно-ролевой составляющей в системе физического воспитания футболиста с синдромом Дауна. Десять педагогов сочли необходимым и обязательным условием включение игры в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки. Все тренеры отметили заинтересованность, активность и общительность воспитанников в процессе игры. Семь специалистов обратили внимание на положительную тенденцию в развитии когнитивных способностей: дети стали более восприимчивы к речи наставника, анализу поступающей информации, лучше и легче усваивают учебный материал, с большим желанием проговаривают речевые фразы, необходимые для организации игры. При этом все тренеры отметили трудности с доступностью и изложением материала, объяснениями правил игры и адаптации игровой формы обучения к особенностям ребенка с синдромом Дауна.

Сложность в организации, разновозрастные группы и разный уровень интеллектуального развития детей, снижение моторной плотности занятий, а также недостаток тренеров и волонтеров не позволяют регулярно включать подвижные игры в содержание и структуру тренировочных занятий.

Заключение

Создание модели проведения тренировочных занятий по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна 6–11 лет на основе включения подвижных игр в регулярный учебно-тренировочный процесс является ключевой задачей в разработке методики в подготовке футболистов с синдромом Дауна и эффективно-му развитию этой спортивной дисциплины на самом раннем этапе обучения.

Игры, предложенные нами в условиях настоящего исследования, способствуют развитию быстроты и ловкости, координационных способностей, точности действий и навыков командного взаимодействия, необходимых для игры в футбол.

Наблюдение за ходом проведения занятий по мини-футболу с включением подвижных игр как основы игровой практики доказывает в первую очередь эффективность данного метода в организации дисциплины на занятиях, развитии высокой заинтересованности и активности даже пассивных детей, формировании положительных эмоций в процессе обучения.

Выводы

Интеграция двигательной и познавательной деятельности в процессе игрового обучения — залог благополучного становления и развития личности будущего спортсмена с синдромом Дауна.

Анализ содержания подвижных игр подтверждает разнообразие форм и методов проведения тренировочных занятий по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна.

Наш опыт доказывает, что включение подвижных игр в тренировочный процесс с детьми младшего возраста способствует не только развитию основных физических качеств, но и навыков командного взаимодействия, умения работать в коллективе, формированию чувства командного духа, положительных эмоций. В подвижную игру вовлечены все дети без исключения, независимо от возраста и уровня физической подготовленности.

Подвижные игры, адаптированные под особые условия и особенности юных спортсменов, позволяют добиться лучших результатов в процессе обучения именно на этапе начальной подготовки, когда активным образом формируются и физические качества, и навыки командного взаимодействия; ребенок активнее воспринимает учебный материал и быстрее запоминает его.

В настоящее время адаптивный футбол для спортсменов с инвалидностью, том числе и для спортсменов с синдромом Дауна, активно развивается, но по-прежнему в большинстве регионов отсутствуют группы для детей 6–11 лет. Это связано со сложностью организации и выстраивания эффективного тренировочного процесса, поддержания дисциплины и получения результатов в освоении двигательных навыков и командного взаимодействия.

Для повышения качества проведения тренировочных занятий с детьми с синдромом Дауна 6–11 лет и эффективности учебно-тренировочного процесса по футболу в целом необходимо включать игровой метод обучения с использованием адаптированных подвижных игр с различными вариативными ситуациями в процесс двигательного развития ребенка.

Внедрению подвижных сюжетно-ролевых игр в организацию учебно-тренировочного процесса с детьми с синдромом Дауна и решению связанных с этим проблем будут посвящены наши следующие научные исследования.

Список источников

1. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Москва, 2007. 232 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. Москва, 2002. 212 с.
3. Максимова С. Ю., Федотова И. В., Таможникова И. С., Федорова Д. С. Особенности психофизической сферы детей с синдромом Дауна. Волгоград, 2019. 185 с.
4. Махов А. С., Зубенко М. Б. Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна: учебное пособие. Шуя, 2017. 177 с.
5. Настольная книга тренера по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна / под ред. А. С. Махова. Москва, 2019. 92 с.

References

1. Evseev S. P. Technologies of physical culture and sports activity in adaptive physical culture. Moscow. 2007;232. (In Russ.).
2. Correctional outdoor games and exercises for children with developmental disabilities / edited by L. V. Shapkova. Moscow. 2002;212. (In Russ.).
3. Maksimova S. Yu., Fedotova I. V., Customs I. S., Fedorova D. S. Features of the psychophysical sphere of children with Down syndrome. Volgograd. 2019;185. (In Russ.).
4. Makhov A. S., Zubenko M. B. Mini-football with children with Down syndrome: a textbook. Shuya. 2017;177. (In Russ.).
5. The board book of a mini-football coach with children with Down syndrome / edited by A. S. Makhov. Moscow, 2019;92. (In Russ.).